

# 子ども時代から大学に至るまでの好き嫌いの変化

山 脇 美 代

Changes in Likes and Dislikes from Childhood to University

Miyo YAMAWAKI

## はじめに

保育士必修科目を担当するものとして、保育士を目指す学生を対象に食生活の面における実践力の向上を目標に、授業を行い、調査研究を通して学生の意識を確認してきた<sup>1-3)</sup>。その中で、《子どもの食と栄養》の受講後の感想で「食生活が変化した（良い方向に）」と答えた者が平成23年度から平成25年度にかけて16%増加していた<sup>3)</sup>。また、栄養バランスを意識するようになった者も13%増加し、全体の73%に上った。さらに、朝食の摂取状況と成績の関連性について検討したところ主食、主菜、副菜がそろった朝食を週4日以上摂取している者の平均点が主菜や副菜を摂取していない者より10点近く高かったことを報告した<sup>3)</sup>。

このように授業の内容の理解については一定の成績を収め、実践力のアップが期待される場所である。近年食生活は豊かになり食べたいものはいつでも食べられるようになったが、アレルギー児の増加、野菜嫌いの子どもの増加、若者の朝食欠食の増加<sup>4)</sup>などが問題になっている。又、数年前から実施している私の担当ゼミ生による好き嫌いのに関する予備調査で、好き嫌いの激しい学生が毎年数名いることから、好き嫌いの調査を学生に対しても行うべきと判断した。学生の好き嫌いのに関する研究は、以前、筆者の好き嫌いの原因と理由に関するもの<sup>5)</sup>、嗜好の変化に関するもの<sup>6)</sup>がある。しかし、その当時から約30年近くの年月がたち、社会情勢の変化や、食生活の内容の変化、おやつの変化、食育の状況も変化していることなどを考慮して、現代の若者の好き嫌いの変化について研究しようと考えた。

偏食は幼児期に多くみられ、保育上の問題となることがしばしばあるといわれる。また幼児期の偏食は長期間に至るものと自然に治るものとがあるともいわれている<sup>7)</sup>。子どもの嗜好に関する調査としては平成27年度の乳幼児栄養調査の中で、(母親が)「子どもの食事で困っていること」として“偏食する”が2番目に多いことが発表されている<sup>8)</sup>。

このような状況を踏まえ、偏食の問題は単に幼児期だけの問題ではなく数年後、保育士あるいは母親になろうとしている学生たちの切実な問題でもあらうと考えた。子どものころから好き嫌いが多かった学生も、成長するにつれて好き嫌いが増えていった学生も、これから先、保育者として子どもの前に立った時、今より少しでも好き嫌いが減っていることを願いつつ、工夫とヒントを探るべく調査と分析を行ったので報告する。

## 調査方法

### 1. 調査対象者

- (1) 2012年度入学の児童保育学科（当時の学科名）1年生及び現代福祉学科2年生のうち「子どもの食と栄養」受講生110人中90人 回収率81.8%
- (2) 2016年度入学の児童保育学科2年生のうち「家政学概論」受講生 44人

### 2. 調査時期

- (1) 2013年1月20日～1月31日
- (2) 2017年7月20日～7月30日

### 3. 調査項目

- (1) アンケート 好き嫌いの有無、好き嫌いは少ない方か、好きな食べ物、好きな料理名又は食品名、嫌いな食べ物又は料理名又は食品名、なぜ嫌いなのか、嫌いでも工夫すれば食べられるもの、その工夫または調理法などアレルギーの有無、朝食について（欠食の人はその理由）記入し提出する。
- (2) 課題レポート 幼児期から大学生までの好き嫌いの変遷、嫌いなものの理由、食べられた時の工夫・調理法、自分の努力・挑戦、食べられたきっかけ等についてまとめ提出する。

## 結果及び考察

### 1. 好き嫌いの状況

- (1) 好き嫌いの状況  
「子どもの食と栄養」受講生の好き嫌いの有無を表1-1に示した。

表1-1. 好き嫌い状況

好き嫌いがある	好き嫌いがない	どちらともいえない	合計（人）
68	14	8	90

表1-2. 「好き嫌いが多いか少ないか」の自覚

好き嫌いが多いと答えた人	好き嫌いは少ないと答えた人	どちらともいえないと答えた人	好き嫌いが全くないと答えた人	合計
24人	55人	9人	2人	90人

好き嫌いがあると答えた者は90人中68人（75%）であった。好き嫌いがないと答えた者は14人（15.6%）、どちらともいえないと答えた者は8人であった。次に好き嫌いが少ない方かとの質問に「はい」と答えた者、つまり好き嫌いが少ない方だと思っている者は55人（61%）、好き嫌いが多い方だと自覚している者は24人（26.7%）いた。「好き嫌いが全くない」と答えた者が2人、

「どちらともいえない」と答えた者が9人いた。今回のアンケートでは好き嫌いの数何個以上を多いとか何個以内を少ないなどと指定しなかったため、判断に迷った者がいたと思われる。本当は1番の問いで「好き嫌いがない」と答えた者は、2番目の問いには答えなくてよかったのであるが、14人全員が答えてしまったので少し矛盾を感じる結果になってしまった。「全くない」と答えた者は2人のみであった。後の12人はおそらく1個か2個は嫌いなものがあっただろうと思われる。

## (2) 好きな食べ物ベスト10

受講生のアンケートの結果を表1-3に示した。

表1-3. 好きな食べ物ベスト10 90人（複数回答）

順位	料理名	人数（人）	順位	料理名	人数（人）
1	ハンバーグ	21	11	卵料理	7
2	オムライス	17		刺身	7
3	スパゲティ等パスタ料理	15		果物	7
4	すし	13	14	うどん	6
5	カレーライス	12		野菜類	6
5	肉料理	12		かぼちゃ	6
7	唐揚げ（鶏）	9		トマト	6
7	魚料理	9		いちご	6
7	チーズ・チーズ料理	9		チョコレート	6
10	グラタン	8			

好きな食べ物の第1位はハンバーグ（21人）であった。2位はオムライス、3位はパスタ料理であった。この上位の3メニューは子どもたちの好きなメニューとほぼ一致していると思われる。4位から11位の卵料理までは子どもたちの好きな料理と大体同じメニューである。好きな料理は大人になってもあまり変わらないといえるであろう。

## (3) 嫌いな食べ物（食品）トップ10

学生たちの嫌いな食べ物上位の食品を表1-4に示した。まず第1位はやっぱりピーマンであった。90人中17人（17.9%）である。第2位はグリンピースとレバーであった。（13人で14.4%）4位はあさり等の貝類をあわせて12人、5位以降も大方野菜である。動物性食品は2位のレバーと4位の貝類と7位の魚のみであって、後は野菜であった。28年前に行った調査との違いはセロリ嫌いが激減していることである。28年前は124人中47人（37.9%）が嫌っていたのであるが、今回は6人（6.7%）のみで7番目であった。だからといってセロリが好きな野菜になったとは考えられない。おそらく家庭では食卓に上る機会が少なく、口にすることがあまりないので嫌いという意識がなかったのではないかと推測した。

表１－４．嫌いな食べ物（食品）トップ10

順位	料理名	人数（人）
1	ピーマン	17
2	グリーンピース	13
2	レバー	13
4	あさり他貝類全般	12
5	キノコ類（椎茸5含む）	11
6	ニンジン	10
7	セロリ	6
7	トマト	6
7	魚・魚全般	6
10	ゴーヤ	5
10	ネギ	5
10	パセリ	5

順位	料理名	人数（人）
13	バナナ	4
	鶏肉	4
	肉の脂身	4
	野菜全般	4
	タコ・牡蠣	各4
18	イカ	3
	ウニ	3
	ナマコ	3

## (4) 好きな食べ物ランキング（食品群別又は主食系・主菜・副菜系による分類）

次に好きな食べ物を食品群又は主菜・副菜系別に分類したものを以下（表１－５）に示した。主食系ではオムライス、スパゲティなどのパスタ類、すし、カレーライスが上位を占めた。これらのメニューは前述した好きな食べ物のベスト10の2～5位にランクインしていたものである。それ以降はうどん、ご飯、パン、麺類、炊き込みご飯などが続いている。

表１－５．好きな食べ物ランキング（延べ数）その１

食品数		食品・料理名など	人数
1	主食系	オムライス	17
2		パスタ・スパゲティ料理	15
3		すし	13
4		カレーライス	12
5		うどん	6
6		ご飯	4
7		パン	4
8		麺類	3
9		ソバ・ラーメン	2
10		ハヤシライス	2
11		炊き込みご飯	2
12		チャーハン	1
13		ドリア	1
14		親子丼ぶり	1
15		ピザ	2
16		じゃがいも	4
17		フライドポテト	1
18		ビーフン料理	1

## その2

	おかず	主菜系・魚介類	人数
19	魚類	魚料理	9
20		さしみ	7
21		貝類	2
22		サバの味噌煮	2
23		ウニ	2
24	貝類	ホタテのバター焼き	1
25	その他	カニ、タコ、イカ、イクラ	各1

## ・魚、肉類

動物性食品の主菜系としては魚料理を好むものが9人、刺身を好むものが7人いた。後は、貝類とサバの味噌煮とウニがそれぞれ2人ずつであった。肉類の主菜系としてハンバーグ、肉料理、唐揚げ以外に麻婆豆腐、焼き肉、肉じゃが、グラタン、ミートボール、豚汁、筑前煮などが挙げがっていた。

## ・卵、乳製品

好きな卵料理では茶碗蒸しなど7人が好きな食品に鶏卵を挙げていた。乳類ではチーズ・チーズ料理が9人と多く、次いでチーズケーキ、牛乳・ヨーグルトが各3人ずついた。

## その3

食品数	食品群	食品・料理名など	人数
46	卵類	卵（茶碗蒸し含む）	7
47	乳類	チーズ・チーズ料理	9
49		チーズケーキ	3
50		牛乳・ヨーグルト	3

## ・豆類、野菜類

豆類で好まれていたものは黒豆、白花豆の2つだけであった。

野菜の中で好きなものとして挙げたのは、野菜類（野菜何でも好きタイプ）、かぼちゃ、トマトが6人ずつであった。次いでブロッコリー、ピーマンが続いていた。ピーマンは前述したように今回の調査で最も嫌われている野菜であるが「好きな野菜」として2人が挙げていた。

## その4

食品数	食品群	料理名など	人数
52	豆類	黒豆・白花豆・豆類	各1
55	野菜類	野菜類	6
56		かぼちゃ	6
57		トマト	6
58		ブロッコリー	3
59		納豆	2
60		ピーマン	2
61		ピーマンの肉詰め	1
62		ロールキャベツ	1

## ・果物・菓子・デザート系

好きなものに「果物（全般）」を挙げた者は7人いた。次いで、いちご（6人）、りんご（4人）、梨（2人）であった。菓子・デザート系ではチョコレートが6人でトップ、次いでアイスクリームが4人、ケーキ2人となっている。後は食品名だけ挙げるならば、クッキー、甘いもの、シュークリーム、プリン、杏仁豆腐、抹茶製品、お好み焼きなどである。

## (5) 嫌いな食べ物（延べ数）

受講生の嫌いな食べ物又は食品については20位まで前述した。ここでは、それ以降について述べる。スイカ（3人）、メロン、イチゴ、柿、アボカドが各2人、納豆、里芋が各2人、エビ、いくら、カニ、数の子の海鮮物が各々2人ずついた。

嫌いなものとして料理名を挙げている者が6人いた。すなわち、カレーライス、ミートスパゲティ、マーボー豆腐、ワンタン、おでん、肉じゃがのポテトの6品である。その他として、山芋、こんにゃく（イモ類）、緑の野菜、ほうれん草、ゴボウ、玉ねぎ、ナスなど（野菜）、サーモン、ししゃも、明太子、クジラ、ホタテ貝などの魚介類、豆腐、大豆、ひよこまめ、ヨーグルト、キムチ、あんこなど全品目で66品であった。

## 2. 好き嫌いの変化

次に好き嫌いの変化についてみていきたいと思う。ここでは子どもの頃（幼少時～小学校低学年）に嫌いだった食品が成人するまでの間にどのように変化していくのか、という視点で分析を行った。嫌いなものの克服に関しては成長するにつれて自然に食べられるようになっていくということが一般的に言われている。好き嫌いの変化をテーマに行ったアンケートをまとめたものを以下（表2-1）に示した。なお、タンパク質性の食品については2012年度生と2016年度生を合わせたものである。植物性食品（野菜・果物）は2016年度生のみ結果である。

表2-1. 好き嫌いの変化（タンパク質性食品）

（90+44人：複数回答有）

	嫌いな食品	子どもの頃 嫌いだった人	調理法、工夫に よって食べられる	現在普通に 食べられる	現在も苦手 又は嫌い
1	魚（生含む）	14（10.4%）	5（3.7%）	4（3.0%）	5（3.7%）
2	貝類（主にアサリ）	15（11.2%）	10（7.5%）	0	5（3.7%）
3	貝（牡蠣・ホタテ）	9（6.7%）	2（1.5%）	0	7（5.2%）
4	エビ・カニ・タコ・イカ	6（4.5%）	2（1.5%）	0	4（3.0%）
5	ウニ・いくら・明太子・ ナマコ・数の子	5（3.7%）	2（1.5%）	0	3（2.2%）
6	しらす	1（1.0%）			1（1.0%）
7	肉類（ミンチ以外）	15（11.2%）	8（6.0%）	1（1.0%）	6（4.5%）
8	肉（ひき肉）	2（1.5%）		2（1.5%）	
9	豆腐	4（3.0%）	2（1.5%）	2（1.5%）	
10	牛乳	2（1.5%）	1（1.0%）	1（1.0%）	

## (1) 魚介類の好き嫌いの変化

魚が子どもの頃嫌い、又は食べることができなかった人は14人いた。そのうち調理法によっては食べられる人が5人、現在普通に食べられるという人は4人、現在も苦手という人は5人であった。約3分の1が克服できないでいることが分かった。

あさり等の貝類は子どもの頃嫌いだった人は15人、そのうち調理法によっては食べられる人が10人、現在も苦手な人は5人であった。魚と同様3分の1が克服できていない。また、あさり以外の貝で、牡蠣とホタテについては、嫌いだった人は9人で、そのうち調理によっては食べられるという人は2人のみであって、7人は今も食べられない。次に表の4、5番目のエビ、タコなどウニ、イクラなどの魚卵なども11人中7人が現在苦手としている。魚介類は種類も多く全員が克服するのは難しいようである。

## (2) 肉類の好き嫌いの変化

同じ表の7の肉類（ミンチ以外）についてみていきたい。子どもの頃ひき肉を嫌っていた学生は2人しかいない。肉の塊（普通に料理して食べている肉のこと）を苦手としている人は134人中15人（11.2%）であった。15人中8人は調理法によっては食べられる（例：ハンバーグにする）。多くは肉の脂の部分を嫌っているの、その部分を取り除けば食べられるというものであった。

## (3) 野菜・果物の好き嫌いの変化

野菜の好き嫌いの変化について表2-2に示した（2016年度生のみ）。

表2-2. 好き嫌いの変化（野菜・果物）

(44人：複数回答あり)

	嫌いな食品	子どもの頃嫌いだった人	調理法、工夫によって食べられる	現在普通に食べられる	現在も、苦手又は嫌いな人
1	ピーマン	9 (20.4%)	3 (6.8%)	4 (9.1%)	2 (4.5%)
2	トマト	9 (20.4%)	4 (9.1%)	3 (6.8%)	2 (4.5%)
3	ゴーヤ	9 (20.4%)	4 (9.1%)	0	5 (11.4%)
4	茄子	7 (15.9%)	1 (2.3%)	4 (9.1%)	2 (4.5%)
5	ニンジン	6 (13.6%)	4 (9.1%)	1 (2.3%)	1 (2.3%)
6	かぼちゃ	2 (4.5%)	2 (4.5%)		
7	カリフラワー	2 (4.5%)			2 (4.5%)
8	ヤングコーン	2 (4.5%)			2 (4.5%)
12	アスパラガス	1 (2.3%)			1 (2.3%)
13	グリーンピース	1 (2.3%)			1 (2.3%)
14	ブロッコリー	1 (2.3%)			1 (2.3%)
16	セロリ	1 (2.3%)			1 (2.3%)



学生が子どもの頃嫌っていた野菜はピーマン、トマト、ゴーヤ（にがうり）の三野菜でそれぞれ9人ずつであった。調理によっては食べられる者がピーマンでは3人、トマトとゴーヤは4人ずついた。現在普通に食べられるようになったというものはピーマンが4人、トマトが3人に対しゴーヤは0である。半分以上の5人が「現在も苦手であって食べられない」と答えていた。ゴーヤは沖縄の野菜の代表でもあるが、あの独特の苦みの故に子どもや若者には嫌われてきた。2012年度生の調査ではゴーヤが嫌いという学生は5人しかいなかった。さらにさかのぼって筆者が行った1990年度調査においてはゴーヤという野菜の名前は1度も登場していない<sup>5)</sup>。その時の調査で最も嫌われていた野菜はセロリ（1位）で、124人中47人と多く、次がピーマン（2位）で35人、人参（3位）は27人であった。セロリも20年余りたって2012年度の調査では90人中6人に減っていた。

今回の調査に戻ると、子どもの頃嫌いだった野菜で4番目に多かったのは茄子で7人であるが、普通に食べられるようになったものが4人、現在も苦手というものは2人であった。同じく5番目はニンジンで6人である。調理の工夫によって食べられるというものが多い。現在でも苦手というものは1人であった。かぼちゃは嫌いな人は少なく（2人）、調理の工夫で食べられる。

このように学生の好き嫌いは少しずつ変化している。一方子どもたちの好き嫌いに目を向けてみると、好きな食品ではトマト、いも類、人参、キュウリ、ブロッコリーがベスト5である。嫌いな野菜はピーマン、ほうれん草、キノコ類、ゴーヤ、ネギなどである<sup>9)</sup>。

また近年の調査では、上位には、ピーマン（いつもトップ）、トマト、ナス、ゴボウ、ニンジン、ネギなどが挙げられている。学生の嫌いな野菜と少し違っている。

### 3. 嫌いなものを食べやすくする工夫

学生たちの嫌いな食べ物について、大学生になるまでに克服できた食品や、いまだ克服できていない食品についてみてきた。学生たちも家庭においては嫌いなものもなんとか食べようと日々努力を続けていることがアンケートからうかがわれた。ここでは嫌いなものでもこのようにしたら食べられた、という調理法や、このようにしてほしいという希望を紹介し、嫌いなものの克服につながるチャンスにつなげたいと思う。前述した嫌いな食べ物トップ10の中から、10人以上が嫌いにあげた食品について表2-3～8に示した。

#### (1) ピーマン

ピーマンが嫌われている理由は「苦い」ということである。10人が挙げていた。他には、食感、匂い、後味が悪いなどであった。食べられる工夫・調理法として、①みじん切りにしたり、小さく刻んで好きな料理に入れる、などである。調理例は、オムレツ、ハンバーグ、チャーハン、ピーマンの肉詰めなどである。これはよく言われている調理法であり、多くの母親が実践している。他には、千切りにして炒めものにする、小さく切ってよく煮込む（スープなど）、醤油味にする、中華料理にしたら食べられる、などである。1人だけがどうしても食べられないと記述していた。



表2-3. 嫌いな食べ物をこのようにしたら食べられる(た)調理法・工夫

嫌いな食べ物1 (人数)	嫌いでも工夫すれば食べられる調理法	調理例
ピーマン (17)	①小さく刻む・細かく刻めば食べられる。 ②みじん切りにして料理に入れる。 ③千切りにして他の肉や野菜などと一緒に炒める。 ④みじん切りにしてチャーハンにする。 ⑤小さく切ってよく煮込む。 ⑥好きなものと合わせる。 ⑦醤油味にする。 ⑧出されたら頑張って食べる。 ⑨中華料理に入っているのは好き。	オムレツ (2) ハンバーグ (2) 野菜炒め チャーハン スープ ピーマンの肉詰め 中華料理・酢豚
	⑩現在も苦手・どうしても食べられない	1人

## (2) グリンピース

グリンピースは近年の子どもの嫌いな食品にはあまり見られないが、学生の調査ではよくみられる野菜である<sup>5、10)</sup>。

表2-4. 嫌いな食べ物をこのようにしたら食べられる(た)調理法・工夫

嫌いな食べ物2	嫌いな理由	嫌いでも工夫すれば食べられる調理法	調理例
グリンピース (13)	①美味しくない ②味が濃くてきつい ③くさい/匂い ④食感・見た目・味 ⑤味がしない、苦い	①みじん切りにして料理に入れる。 ②ピラフの中にパラパラまぶす。 ③好きな食べ物に刻んで入れる。 ④豆ごはんにすれば食べられる。 ⑤カレーに入れると食べられる。	オムライス ピラフ グリンピースご飯 カレーライス

子どもの頃食べられなかった理由として「おいしくない」「匂い」「食感・見た目・味」「味が濃くてきつい」に対し「味がしない」と対照的な理由もある。好みの味やにおい、香りなどは人それぞれに感じ方が違うし、料理を作って味付けをするのはほとんどが母親であると思われるので、母親の味付けがとても大事になってくる。ではどのような工夫をして調理をした時に食べられたのか、あるいはどのような工夫をすれば食べられるのかをまとめた。まずは「みじん切りまたは小さく刻んで好きなものに混ぜる」と食べられる。あるいは、「料理の中にパラパラまぶす」と食べられる。調理例としてはオムライス、ピラフ、グリンピースご飯、カレーライスなどがあつた。

## (3) レバー

レバーが嫌いなものは90人中13人であった。嫌いな理由は「匂い・味・見た目・食感・癖のある味で食べず嫌い、食感が気持ち悪い」などとなっていた。

表2-5. 嫌いな食べ物をこのようにしたら食べられる(た)調理法・工夫

嫌いな食べ物3	嫌いな理由	嫌いでも工夫すれば食べられる調理法 又は希望	調理例
レバー (13)	①匂い・味・見た目 ②食感が気持ち悪い ③匂い・食感 ④癖のある味で食べずらい ⑤食感が苦手 ⑥おいしくない	①赤ワインをたくさん入れて炊く。 ②違う料理に入れて小さくして食べる。 ③好きな食べ物に少し加える。 ④できれば小さくしてほしい。頑張れば食べられる。 ⑤小さく刻んで他の食品と混ぜ、わからなくする。 ⑥祖母手作りのたれと生姜を合せて作ったレバー料理はおいしかった。 ⑦濃い味付けにする。	赤ワインの煮込み カレーライス 特製たれ煮込み

くせのある味と食感が大部分の嫌いの理由から、工夫した食べ方は「赤ワインを入れて炊く」「祖母手作りのたれと生姜を合せて作ったレバー料理はおいしかった」と具体的な料理もあった。他にはやはり「小さく刻んで他の食品と混ぜ、レバーだと分からなくする」「濃い味付けにする」などの調理法や希望がみられた。ワインや特製たれでじっくりと煮込むことでレバー独特の食感を、カバーして美味しく感じさせることができると思われた。レバーはビタミンAをたくさん含んでいるので耐容上限量に気をつけながら摂る必要がある。したがって1、2週間に1回ぐらいの間隔で食べられたらいいのではないかと思う。

## (4) あさり、牡蠣、ほたてがいの貝類

あさり他貝類全般を嫌いというものは90人中12人いた。下表ではあさを嫌うものが多いことが分かる。しかし、貝を嫌う理由の中で独特のものとして「殻の中に砂が入っているので…」という理由の人は身だけ取り出して、味噌汁やパスタに入れると大丈夫というものもある。また、「生は食べられない(牡蠣やほたてがい)」というものは焼いたり、油で揚げたり(牡蠣フライ)鍋料理に入れるなど、加熱することで食べられるものになると思われる。「見た目」で嫌っている者は「小さく切って形がなくなるようにすれば何でも食べることができるものもある。

表2-6. 嫌いな食べ物をこのようにしたら食べられる(た)調理法・工夫

嫌いな食べ物4	嫌いな理由	嫌いでも工夫すれば食べられる調理法 又は希望	調理例
あさり (貝類10) 牡蠣(カキ4) はたて	①見た目 ②味がおいしくない ③食わず嫌い ⑤匂い(生くさい) ⑥見た目・味・食感 ⑦殻の中に砂が入っている時がある ⑧形が残っているから ⑨生は食べられない ⑩アレルギーのため	①できれば小さくしてほしい。 ②小さく刻んで他の食品と混ぜ、わからなくする。 ③形を変えて料理する。 ④身だけを味噌汁やパスタに入れる。 ⑤細かく切って形がなくなるようにすればよい。	頑張れば何でも食べられる 牡蠣フライ あさりの味噌汁 パスタ料理 何でも食べられる

## (5) キノコ類

キノコが嫌いという学生は11人いた。そのうち「椎茸」のみが嫌いというのは6人である。残りの5人は椎茸以外のキノコ類を嫌っていた。理由は、「薄く切ったのがなめくじにみえる」「ヌルヌル感」がキノコ類に独特の理由と思われる。調理の工夫は先にあげた食品と同じようにみじん切りや小さく切って他の食品に混ぜて調理をすることである。具体的な料理名は上がっていなかったが、例えば、オムレツ、ハンバーグ、混ぜご飯、チャーハン、味噌汁、スープなどが考えられる。

表2-7. 嫌いな食べ物をこのようにしたら食べられる(た)調理法・工夫

嫌いな食べ物5	嫌いな理由	嫌いでも工夫すれば食べられる調理法 又は希望	調理例
キノコ類(11) しいたけ(6) なめこ えのきだけ 舞茸・しめじ	①おいしくない ②薄く切ったのがナメクジに見える ③食感・匂い ④味・見た目 ⑤ヌルヌルの食感	①できれば小さくしてほしい。 ②細かく刻んで他の食品と混ぜ、わからなくする。 ③見た目に気づかないくらいに小さく切って、他のものと調理する。 ④みじん切りにして風味を消す。	特にない

## (6) ニンジン

ニンジンが嫌いな学生は90人中10人であった。嫌いの理由はいろいろあるが、食べようと思えば工夫次第あるいは調理の仕方によって案外食べられる野菜でもある。ニンジンはオレンジ色で

きれいなことから、彩としてよく日常食に利用される。またカロテン（体内でビタミン A に変換される）の摂取量を増やす目的で献立によく使われる野菜でもあるのでぜひ克服してほしいと願っている。近年の子どもたちの好きな野菜の中に、人参は3位にランクインしている調査結果も見られる<sup>9)</sup>。表に示したように煮物やカレーライス、スープ、グラッセなど食べられる料理を家庭でも作って食べるチャンスを増やし、食べ慣れることで克服へとつながっていくものと考え

表 2-8. 嫌いな食べ物をこのようにしたら食べられる (た) 調理法・工夫

嫌いな食べ物 6	嫌いな理由	嫌いでも工夫すれば食べられる 調理法 又は希望	調理例
ニンジン (10)	味が好きではない おいしくない 昔生で食べ、自分が うさぎになったよう な感じがして… 後味が悪い 味が嫌い 匂い、味、食感	①煮物にすれば食べられる。 ②薄く切ってカレーの中に入れる。 ③すりおろして料理に入れる。 ④小さく切ってよく煮込む、カレーな どに入れて煮込む。 ⑤みじん切りにして風味を消す。 ⑥工夫すれば食べられる。	煮物・土佐煮 カレーライス シチュー スープなど グラッセ

#### 4. 好き嫌いの数と成績の関係

好き嫌いの数と成績の関係はどうかと思ひ調べてみた。朝食の欠食率が成績に影響を与えるということは最近研究されているが<sup>2, 4, 11)</sup>、好き嫌いの数の多少と成績の関係に関する研究は見当たらなかったので今回検討を行った。方法は好き嫌いのアンケートの中に好きな食べ物と嫌いな食べ物を記入させたのであるが、今回は嫌いな食べ物や食品を書き出して数値化し、「小児栄養（当時）」の後期試験の点数を好き嫌いの数ごとにプロットしてみたところ図1のようになった。

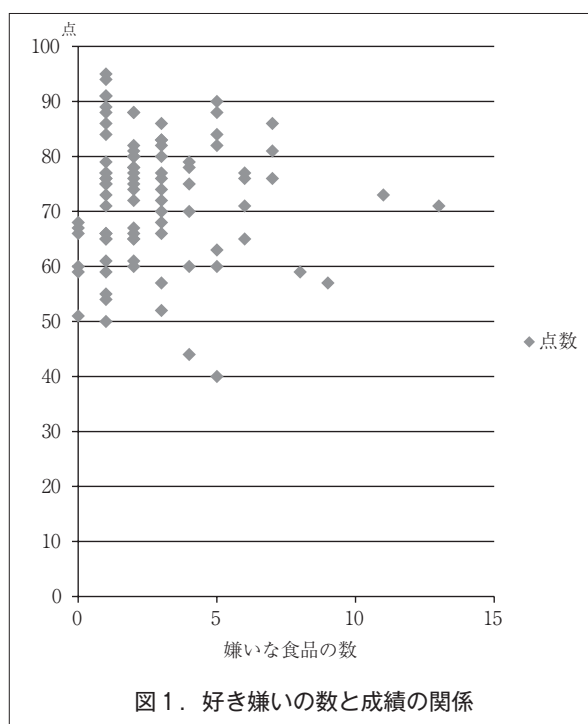


図 1. 好き嫌いの数と成績の関係

このグラフから言えることは、あまり相関は見られないということである。好き嫌が多い人が、点数が非常に低いということではなく（70点台）好き嫌いが全くないという人が高得点でもない（50～68点）。しかし嫌いなものの数が最も多い13個の2分の1である7個以下ということで注目すると80点以上のものが5個以下の者に多いといえる。また最高得点者と2番目、3番目の点数のもの（90点以上）も嫌いなものが1個の学生である。次に、80～90点の範囲にいるものも嫌いなものが3個以下のものが多い。70～80点の範囲の中に嫌いなものが1～7個以内のものが入っている。特に4個以内のものが集中しているように思われる。好き嫌が多い人の中に高得点者はいない。80点以上の得点者は好き嫌いが5個以内の人が多く、ということから、やはり成績と好き嫌いとの関係は、全く無関係とは言えないであろう。好き嫌いが少ない方が成績は上位に入る傾向があると結論付けた。この点についてはこれからの研究でさらに明らかにしていきたい。

## まとめ（要約）

近年、子どもの偏食の問題はよく取り上げられ、特に子どもの野菜嫌いが増加しているといわれている。また子どもの偏食は成長に伴って少しずつ改善されるといわれているが、「専攻演習Ⅰ・Ⅱ」や「子どもの食と栄養」の授業を通して、「若い人の好き嫌いは子どもの頃から改善しているといえるのか」と疑問に思うところがあり、今回の研究に至った。

「子どもの食と栄養」の受講者に食生活に関するアンケートを行った。その結果75.5%の学生に好き嫌いがあることが分かった。学生が好きな食べ物は、ハンバーグ、オムライス、パスタ料理、すし、カレーライス、肉料理などであった。嫌いな食べ物はピーマン、グリーンピース、レバー、貝類、キノコ、人参であった。好きな食べものは子どもの頃から大きくは変わっていないと思われた。嫌いな食べ物又は食品は大人になるまでに克服できたものと調理の仕方によっては食べることができるものとがあることが分かった。例えばピーマン、トマト、ナス、人参は調理の仕方ですべられ、普通に食べることができる学生が多く見られた。魚は調理法によって又は普通に食べられるようになったのは合わせて3分の2であった。魚とあさりは3分の2の学生が克服できていた。ミンチ以外の肉は5分の3が工夫すれば食べられる。

嫌いでも工夫すれば食べられる調理法は、みじん切りにしたり細かく刻んで好きな食品に混ぜ込む（料理する）、つまりもとの形が見えないようにすることで食べられるようになるということがいえる。後は味付けを美味しくするか煮物にするか濃い味付けにすると食べやすいようである。野菜の中でも特に嫌われるものはゴーヤ（ニガウリ）やピーマンの苦い味の野菜である。しかし茹でるなどの調理法によって苦みを取ったり弱くすることができるし、調理技術も発達し、美味しい調味料が作られる時代にあるのでこれから先は子どもの頃嫌いだった食べ物はもっと食べやすくなる時代が来ると思われる。

## 参考文献

- 1) 山脇美代：授業理解と実践力のスキルアップを目指す教育方法の検討—定期試験の成績と年度末授業評価からの考察— 『純心人文研究』 第18号 p137～145（2012）長崎純心大学

- 2) 山脇美代：授業理解と実践力のスキルアップを目指す教育方法の検討（第2報）—定期試験の成績と朝食摂取状況からの考察— 『純心人文研究』第20号 p13～23（2014）長崎純心大学
- 3) 山脇美代：授業理解と実践力のスキルアップを目指す教育方法の検討（第3報）—朝食内容の分析と受講後の意識の改善について— 『児童教育センター年報』第10号 p15～26（2015）長崎純心大学 児童教育支援センター
- 4) 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所監修：『国民健康・栄養の現状』—平成28年厚生労働省国民健康・栄養調査報告書より—p46（2016）第一出版
- 5) 山脇美代：女子学生の食生活状況調査（第1報）—嫌いな食品の原因と理由について—純心女子短期大学紀要第27集 p179～187（1991）純心女子短期大学
- 6) 山脇美代：女子学生の食生活状況調査（第2報）—嗜好の変化に関しての—考察—純心女子短期大学紀要第28集 p99～106（1991）純心女子短期大学
- 7) 飯塚美和子、瀬尾弘子他編集：『最新子どもの食と栄養』—食生活の基礎を築くために—p132（2019）学建書院
- 8) 飯塚美和子、瀬尾弘子他編集：『最新子どもの食と栄養』 p133（2019）学建書院
- 9) 麓未歩：「2015年度卒業研究論文」『保育教材を活用した食育について～子どもの好きな野菜・嫌いな野菜に着目して～』 p23～25（2016）長崎純心大学児童保育学科
- 10) 酒井愛美：「2011年度卒業研究論文」『味覚の発達による好き嫌いの変化』 p7～9（2012）長崎純心大学児童保育学科
- 11) 香川靖雄：『科学が証明する朝食のすすめ』 p56～60（2001）女子栄養出版

（2019年10月15日受理）